ہم سینہ بسینہ منتقل ہو جائیگا۔ جار خان ری دین جا کے قیمت ۲ روپیہ

علم النفس

الہٰی

سو سال تک جوان تندرست اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے
عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

مصنفہ جناب لقمانِ آب حیات صوفی پرتھی سنگھ صاحب مصنف طلسم مزاج،
ترقی حیات، دوسری دنیا، طبیب روحانی وغیرہ وغیرہ

حسب فرمائش سپرنٹنڈنٹ کارخانہ ساحر مارکیٹ ڈیو لاہور

تمہید

زندگی کا دارومدار سانس پر ہے۔ گویا سانس ہی زندگی ہے جب
سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ بنی نوع انسان کی زندگی کا انحصار
سانس پر نہیں ہے۔ بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں
رہ سکتے۔ بچہ پیدا ہوتے ہی ایک لمبا سانس کھینچتا ہے۔ اور اسی وقت
سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڈھا آدمی بستر مرگ پر ایک آخری
سانس کھینچ کر شمع سحر کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ
بچے کے پہلے سانس سے لے کر بڈھے کے آخری سانس تک سانس کی
آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے
مانی ہوئی بات ہے کہ انسان اغذیہ کھائے بغیر کچھ دن تک زندہ رہ سکتا
ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی
محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی، صحت، خوبصورتی
اور درازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر
جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور
خوبصورتی پر حاوی ہو کر ان کو مدت دراز تک برقرار رکھنا اور پھر دو
سو سال تک زندہ رہنا ان کے لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ
سانس لینا عمر، حرارت غریزی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بخلاف
اس کے دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماجگاہ
بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی
سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طور سے لیتے ہیں۔ اور
مصنوعی وہ جو موجودہ نسل کے لوگ لیتے ہیں۔ [illegible]

سانس اور ہماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھنے کھڑے رہنے۔ اور چلنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھائے ہیں کہ جن سے نفس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آگیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا ہے +

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں ہوتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ قدرتی طریقے سے سانس لیتے ہیں۔ ہندوستان میں بہت کم آدمی صحیح صحیح و قدرتی طریق سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ پست قد اور نحیف البدن ہو گئے ہیں اور اکثر مہلک امراض مثلاً سل و دق (متعلق بہ پھیپھڑہ) میں مبتلا ہو کر بھری جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر نسل انسان صحیح سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ بن جائے گی۔ اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیمار آدمی عجائبات سے سمجھا جائے گا +

اصول مغربی سے دیکھئے یا مشرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات ماننی پڑتی ہے کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے۔ بعض حکما کا قول ہے۔ کہ صرف صحت جسمانی کا دارومدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے۔ بلکہ قوت تخیلہ بشاشت طبع سکون قلب۔ نفاست جسم۔ صفائی دماغ۔ ترقی حافظہ۔ عادات و خیالات حسنہ اور قوت روحانی علم النفس اور اس کے عمل سے ترقی پاتے ہیں +

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ چلا آتا تھا۔ لیکن اب اس کے جاننے والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جوگی لوگ اس کی بدولت دماغی و روحانی قوت کو بے اندازہ تقویت دیتے۔ اور جسم پہ پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ حیات یا حرارت غریزی کو (جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں) جس عضو میں چاہیں جمع کر سکتے ہیں +

رگڑ کھا کر گرم ہو جاتی ہے۔ اور وہاں سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی
پھیپھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے۔ جو نہایت چھوٹے چھوٹے
اور کروڑوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ
چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر ہموار سطح پر پھیلا دیے جاویں تو
چودہ ہزار فٹ مربع کو ڈھک لیں۔ پھیپھڑوں کی حرکت کا انحصار اسی کی
حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ
پھیلتا ہے تو سینہ اور پھیپھڑوں کا خلا بڑھ جاتا ہے۔ اور ہوا اس خلا کو
پر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے۔ اس کے سکڑنے کی حالت میں
سینہ اور پھیپھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ پھیپھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے۔ دوران خون
کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ جب صاف خون دل کی حرکت سے
چلتا ہے۔ اور باریک [illegible] کے تمام حصوں میں پہنچ
کر ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچاتا [illegible] کرتا ہوا دوسری
نالیوں اور رگوں کے ذریعے سے واپس [illegible] سے
پھیپھڑوں میں [illegible] دل سے
روانہ ہوتا ہے تو اس کی رنگت سرخ ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران
کو اپنے ساتھ لئے ہوئے جاتا ہے۔ لیکن واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے
ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور پتلا ہو کر لوٹتا ہے۔ گویا اگر روانگی
کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے۔ تو واپسی پر اس کے
برعکس بدرو کے پانی کی مانند جس وقت یہ غلیظ خون دل کی رگوں سے
پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے۔ تو ان کروڑہا چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر
اوپر آچکا ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ اب یہاں سے ہم پھر پھیپھڑوں پر واپس آجاتے
ہیں۔ غرض بحسب مذکورہ بالا گندے خون کی تقسیم ہو چکنے کے بعد جب تازہ ہوا
بذریعہ سانس اندر پہنچتی ہے تو خون کی نالیوں سے ٹکراتی ہے۔ یہ نالیاں اتنی
باریک یا بحد باریک ہوتی ہیں تاہم خون ان کے اندر بھرا رہتا ہے۔ اور اسکی

لطیف کہ آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مانع نہیں ہوتیں۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے۔ یعنی اس میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور جو زہریلا مادہ (کاربن) جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن کے ساتھ ملنے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کاربانک ایسڈ گیس (زہریلی ہوا) پیدا ہوتی ہے۔ جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے۔ گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ و تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح پر آکسیجن سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے خانہ چپ میں پہنچتا ہے۔ اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ سے پران تقسیم کرتا ہوا جسم کے تمام حصوں میں گذر جاتا ہے۔ اس طرح پر خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں۔ قریب تین سو من خون پھیپھڑوں کی نالیوں میں سے گذر جاتا ہے۔ اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے کئی کئی بار متاثر ہو جاتا ہے۔

اس سے ظاہر ہے کہ اگر پھیپھڑوں میں کافی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ نہ جسم کی کافی پرورش ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزار کے زایل نہ ہونے سے زہریلا مادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پرورش کما حقہ نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے۔ اور بیماری آدباتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ ٹھیک ٹھیک (پورا) سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون سیاہی مائل نیلگون ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد و تا ہمیشہ اداسی کے سمندر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز بھلی نہیں لگتی۔ بخلاف ازیں۔ ٹھیک سانس لینے والے ہنس مکھ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں۔ ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دمکتے رہتے ہیں۔ سطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیارے ممبروں کو ٹھیک سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو گئی ہو گی۔

اگر پھیپھڑوں کی تازگی بخش کارروائی سے خون کی پوری پوری صفائی نہ ہوگی تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا۔ اس میں بدستور موجود رہیگا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچکر مزید بیماری پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلاظت ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی ہے۔ جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے حصے میں پہنچ کر بیکار رفتہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۲۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آکسیجن سے ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے۔ اس کے سوا قوت معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے ملنے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں تو ہاضمہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ہاضمہ کی درستی اسی حالت میں رہ سکتی ہے جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے ملے اور اس پر اثر انداز ہو۔ پھیپھڑوں کے ذریعہ سے کافی مقدار آکسیجن کی جسم کے اندر پہنچانا اس لئے بھی ضروری ہے۔ ماحصل یہ ہے کہ غذا اچھی طرح جزو بدن نہ ہونا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے۔ پھیپھڑوں پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ جب ٹھیک سانس نہ لینے سے غذا اچھی طرح جزو بدن نہ ہوگی پھیپھڑے خود بخود کمزور ہو جائیں گے۔ ادھر پھیپھڑوں کے کمزور ہو جانے سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہوگا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی ہے۔ اور نہ خارجی اجزا کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی اجزا کی ماہیت بدلنے سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو قایم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا گرم خون بیرونی موسموں کی تغیرات کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے +

دوسری واقفیت

نفس کا اصول باطنی

ہر نفس کہ فرو مے رود ممد حیات است
و چوں بر مے آید مفرح ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔ یعنی ظاہری و باطنی۔ حصہ متعلق بہ جسم ظاہری ہے۔ اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالۂ قلم کرتے ہیں۔ عالمان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص مریدوں کو اس علم کی خفیہ تعلیم دیتے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک جز ہے جو یعنی قوت کے مختلف نام رکھے گئے ہیں۔ لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے پران ایک سنسکرت لفظ ہے جس کے معنے ہیں۔ قوت محض۔ بعض اسے قوت محیط بھی کہتے ہیں۔ اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت کے بیان کرنے سے ہے۔ جس کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے۔ اور جس سے جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات اور جان کا متحرک جزو کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا ظہور ہے۔ نباتات سے لے کر انسان تک میں اسی کی حرکت ہے۔ یہ واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ جتنے کہ جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ذرّہ کو لیجیے۔ ذرہ میں بھی جان ہے۔ لیکن وہ ہمیں بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے۔ اور پران جان کا تحرک جزو ہے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے۔ کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے اور قوت حیات (پران) و مادہ کو جمع کرنے والی۔ پران وہ قوت ہے

عنصر لطیف ہے۔ جس پر کل حرکت و حیات کا حصر ہے۔ اس جزو

جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ
جاتی ہے۔ تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا۔ اور اس کا ظہور صرف
ذرات یا مجموعۂ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعۂ ذرات سے ہماری مراد جسم سے
ہے۔ جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں
اور ہر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے۔ جس کی اس کو دوسرے
اجزاء میں پیوست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ اس قدرتی طریقہ
سے پران کی تقسیم ہو جانے پر جو پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے خزانے
میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے۔ اتصال قائم رہتا ہے
اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملے رہتے ہیں۔ ایک محیط عالم مادہ
قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات و قوت کا جوہر
ہے۔ خواہ اس کا ظہور کشش ارضی [illegible] یا ستاروں کی گردش
میں یا جانداروں میں [illegible] تمام مختلف صورتوں کی
قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ [illegible] ہے جان کا ظہور
ہوتا ہے۔ یہی [illegible] نہیں ہے
ہوا میں ہے مگر ہوا نہیں [illegible] ہے۔ انسان و حیوانات
اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی
قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے ہوئے
ہے۔ جسم اس کو آکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کاربانک ایسڈ
کے ساتھ اگرچہ یہ نہ تو آکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران
سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو نکال
کر کام میں لاتے رہتے ہیں۔ تازہ ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جیسی
سہولیت سے ہم پران کو ہوا میں سے کشید کرتے ہیں۔ دوسری چیزوں میں
سے نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس لینے میں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے
اپنے میں جذب کرتے ہیں لیکن بالارادہ خاص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ
پران کھینچ کر دماغ و دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کے وقت کام

میں لا سکتے ہیں جس طرح بجلی جمع کی جاتی ہے۔ ویسے ہی پران کو بھی کیا جا سکتا ہے۔ بہت سی روحانی قوتیں جو اہلِ باطن کو حاصل ہوتی ہیں۔ انکا حصول پران کے علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

تیسری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہیئے؟ منہ سے یا ناک سے

پران علم التنفس کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیے منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت و طاقت حاصل ہوگی۔ اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ منہ سے سانس لینے والوں کی تعداد نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ جو بچے منہ سے سانس لیتے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا بڑے ہو کر وہ دائم المریض ہو جائیں گے اور جوانی میں بڑھاپا آ دبائے گا۔ اس امر میں مہذب ماؤں کی نسبت وحشی مائیں زیادہ ہوشیار اور عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو منہ کا بند رکھنا اور ناک سے سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے۔ اگر تہذیب یافتہ مائیں بھی ایسا ہی کریں تو نسلِ انسانی کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے سانس لینے میں بہت سے وبائی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت لوگ جو ان کو بدنما معلوم ہونیکے خیال سے منہ بند رکھتے ہیں۔ رات کو منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ وبائی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ ایک جنگی جہاز میں چیچک کا مرض پھیلا۔ اور بہت سے اہلِ جہاز اس کا شکار ہوئے مگر جو مرے وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے ناک سے

سانس لینے والا ایک بھی نہ مرا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے نتھنوں میں خاص انتظام ہے۔ جب منہ سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں کا گرد و غبار اور زہریلا مادہ سیدھا پھیپھڑوں میں پہنچے گا۔ کیونکہ منہ سے پھیپھڑوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ جو ہوا منہ کے ذریعہ سے پھیپھڑوں میں پہنچے گی۔ وہ سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی مہلک ہے جیسے زندگی کے لئے زہر۔

جو لوگ رات کو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ فی الحقیقت قانون قدرت کے خلاف کارروائی کرتے اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بوتے ہیں۔ مکرر کہا جاتا ہے کہ منہ اعضائے نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا۔ گرد و غبار اور بیماری کے کیڑے اس میں سے گذر کر اندر پہنچ جاتے ہیں۔ بخلاف اس کے نتھنوں کی نالیاں چونکہ پتلی اور پیچدار ہوتی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں۔ وہ جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو خارج کر دیتے ہیں) اس لئے اس راہ سے بیماری کے کیڑے یا زہریلا مادہ پھیپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نتھنوں کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جائے گی کیونکہ پتلے اور پیچدار نتھنوں کے سرے پر ایک باریک جھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھیپھڑوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے انسان کے منہ کھول کر نہیں سوتا انسانوں میں بھی خصوصاً تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑتے ہیں وحشی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں۔ ہمیشہ منہ بند کر کے سوئیں گے۔

ہوا جب تک چھن کر صاف نہ ہو جائے۔ اندرونی اعضاء میں پہنچنے کے قابل نہ ہوگی۔ نتھنوں میں ہوا کے صاف کرنے کے ذریعے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پھیپھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں

ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کھینچتے وقت پیچ دار نتھنوں
کے بالوں اور باریک جھلی سے لگ کر رک رہیگا۔ سانس کے خارج کرنے
کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ نتھنوں میں معمول
سے زیادہ جمع ہوئے۔ یا مہین جھلی سے گذر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ
جائے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو۔ تو قدرت
چھینک کے ذریعہ سے اس کو نکال دیگی۔ جو ہوا پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے
اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے۔ جتنا آب مقطر اور بدرو
کے پانی میں۔ نتھنوں کے اوزار ہوا میں سے زہریلے مادہ کو اس طرح
روک لیتے ہیں جیسے ستہ پھل کی گٹھلی کو۔ المختصر یہ کہ منہ حقیقت میں غذا
پہنچانے کے لئے ہے اور ناک پھیپھڑوں میں ہوا پہنچانے کے لئے۔ اس
ذو حرفی نکتے کو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی
کا بڑا تعلق ہے۔ ثانیاً علم النفس سے متعلق بہت سی مشقیں جو ہم آئندہ
تعلیم کریں گے ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے +

ہم اپنے ممبروں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ نتھنوں سے سانس لینے کے
عادی نہیں ہیں تو اب ان کو عادت ڈالنی چاہئے۔ اور نیز اس کا خیال
رکھنا چاہئے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر
دیا جائے +

چوتھی واقفیت

پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی روح رواں ہے طالب علم
کو چاہئے کہ اس سے ماہر ہو کر اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔
اس مشق پر کماحقہ حاوی ہونے کے لئے وقت، محنت اور استقلال کی

ضرورت ہے۔ پورے سانس سے یہ مراد نہیں کہ سانس لینے میں پھیپھڑوں کو پورے طور پر ہوا سے پُر کیا جائے۔ بلکہ صرف اسقدر ضرورت ہے کہ معمولی مقدار ہوا کی بھی کشید کی جائے تو اس کو پھیپھڑوں کے تمام حصوں میں پھیلا دیا جائے۔ جسم اور اس کے تمام اعضاء کو درست حالت میں رکھنے کے لئے دن میں چندبار پورے سانس کی مشق کرنی چاہیئے۔

مشق

سیدھے کھڑے رہو [illegible] آہستہ سانس اندر کو کھینچو۔ پہلے پھیپھڑوں کا نچلا حصہ بھرو اس سے قلب دب کر اندرونی اعضاء پر خفیف دباؤ ڈالے گا۔ اور پیٹ قدرے پھول جائے گا۔ پھر درمیانی حصہ پھیپھڑوں کا بھرو اس [illegible] بعد اوپر کا حصہ بھرو [illegible] پسلیوں کو ابھارو جب تم مشق کی آخری حالت میں پہنچ جاؤ گے تو شکم کا کچھ حصہ اندر کو کھینچ جائیگا اور پھیپھڑے نیچے سے اوپر تک ہوا سے پُر ہو جائیں گے۔

اس مشق میں یہ احتیاط لازم ہے کہ سانس لینے میں تینوں حرکتیں علیحدہ علیحدہ نہ کرنی ہونگی۔ بلکہ ہوا کی کشید مسلسل ہوگی۔ اور سینہ کا تمام خلا ڈبے ہوئے حجاب سے لے کر پسلیوں تک ایک ہی حرکت کے ساتھ پھیلتا جائیگا۔ سانس رک رک کر نہ کھینچا جائیگا۔ ایک مرتبہ کی کشید کے ساتھ ہی مشق کی تینوں حالتوں کی تکمیل ہو جائے گی۔ ذرا سی مہارت درکار ہے۔ پھر پورے سانس کے بھرنے میں زیادہ سے زیادہ دو سیکنڈ کا عرصہ لگا کرے گا۔

مذکورہ بالا طریق سے جب پورا سانس اندر بھر جاوے تو سے حتے الامکان چند سیکنڈ تک روکے رہو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ خارج کرنا شروع کرو اس طرح پر کہ سینہ کو اسی حالت میں رہنے دو۔ شکم کو اندر کھینچو۔ اور جیسے جیسے ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی جائے اوپر کو اٹھاتے جاؤ۔ حتے کہ ہوا بالکل

خارج ہوجائے۔ تو سینہ اور شکم کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ کچھ عرصہ کی متواتر مشق سے یہ مشق آسان ہوجائیگی۔ اور ایک مرتبہ اس پر قابو پا چکنے کے بعد خود بخود ہونے لگیگی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھیپھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آجائیں گے۔ پورا سانس نیچے کے، بیچ کے اور اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنتا ہے۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آتے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آئینہ کے سامنے کرنا چاہئیے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں بہتر ہوگا۔ کہ سانس کھینچنے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی پسلیاں اٹھ جائیں گی۔ اور ہر سے پھیپھڑے کے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہوسکے گی جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہوجاتے ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تکمیل میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی۔ لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہوجائے گی کہ اس کے چھوڑنے کو ہرگز جی نہ چاہے گا۔

پانچویں واقفیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے

پورا سانس لینے سے جو فواید ظہور میں آتے ہیں۔ ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہیئے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصراً لکھتے پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھیپھڑوں کی بیماریاں مثلاً سل و دق سے محفوظ رہتا ہے پھیپھڑوں میں پوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غریزی کے کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے وجہ کیا کہ جسم میں حرارت

غذیت کی کمی سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضائے اندرونی پر پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہیگا۔ تو کیڑوں کو پرورش پانے کیلئے خالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پاکر تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ و ناکارہ کر دیں گے۔ برعکس ازیں اگر پھیپھڑوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کر سکیں گے۔ پھیپھڑوں کو مضبوط و طاقتور بنانے کے لئے سوا اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ڈاکٹر کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے آدمی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے ان کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقعہ نہیں ملتا۔ جو آدمی پورا سانس لیگا۔ اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریق کو اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فراخ ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی عزیز ہے ان کو چاہئے کہ ہمیشہ سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھ آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر۔ اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ زور کے ساتھ پورا سانس لو۔ آناً فاناً جسم میں تازگی اور حرارت دوڑ آئے گی اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں زائل ہو جاتا ہے۔

دائمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آکسیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو۔ اگر آکسیجن کم ملے تو خون خراب رہے گا۔ اور اس میں غلاظتیں بھری رہیں گی۔ جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے معدہ و دیگر اعضائے پرورش

کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کرنیکی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ہاضمہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوئی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ نقاہت بڑھے گی۔ چہرے پر پژمردگی آجائے گی اور معدہ بیماریوں کا آماجگاہ بن جائے گا۔

چھٹی واقفیت

ذیل میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں۔ جو آج تک جوگیوں میں سینہ بسینہ چلے آتے تھے۔

(۱) صفائی سانس۔ جس کی وجہ سے قوت برداشت جو خصوصاً جوگیوں میں پائی جاتی ہے بہت بڑھ جاتی ہے۔ وہ لوگ سانس کی ہر ورزش اس صفائی سانس پر ختم کرتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔ (۲) دوسرا مقوی سانس۔ (۳) خوش گلو سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔ جوگیوں کو جب پھیپھڑوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو وہ سانس نمبر (۱) کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پھیپھڑوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے نفس کو تقویت ملتی اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ واعظوں یا گویوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے نفس درست حالت میں ہیں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص فائدہ بخش ہے۔

(۱) صفائی سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پورا سانس کھینچو۔ (دوسری حالت) چند لمحہ کے لئے اندر روکو (تیسری حالت) لبوں کو سکوڑو۔ جیسے سیٹی دینے کے واسطے کرتے ہو لیکن گالوں

کو نہ پھیلاؤ (چوتھی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو - پھر ٹھہر جاؤ - بقیہ ہوا بدستور بھری رکھو - (پانچویں حالت) تھوڑی ہوا اور نکالو اسی طرح وقفہ دے دے کر تمام ہوا خارج کر دو - یاد رکھو جب لبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو خوب زور سے نکالو - تکان اور پژمردگی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک قسم کا سکون اور تازگی پیدا کر دے گا - تجربہ سے اس سانس کے جوہر دیکھیں گے - جب تک اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بنا لو - اس مشق کو جاری رکھو کیونکہ سانس کی ہر قسم مشق کے خاتمہ پر اس کی ضرورت پڑے گی -

(۳) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو - (دوسری حالت) پورا سانس کھینچ کر دو اور روکو (تیسری حالت) بازوؤں کو [illegible] پھیلاؤ اور ڈھیلا رکھو - صرف اس قدر قوت دو کہ وہ سیدھے [illegible] آہستہ آہستہ ہاتھوں کو شانوں کی طرف لاؤ اور جوں جوں شانوں کے قریب [illegible] بازوؤں کو اکڑاتے جاؤ - [illegible] تک پہنچیں رگیں اکڑ [illegible] مجنوں کی طرح کانپنے لگیں (پانچویں حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت میں لے آؤ - مگر رگوں کا تناؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدستور رہے پھر جب ہاتھوں کو دوبارہ شانوں کے پاس واپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ - اس طرح پر کئی بار کرو سانس برابر رکا رہے - (چھٹی حالت) سانس کو زور سے منہ کے راستے سے نکال دو - (ساتویں حالت) مصفی سانس کی مشق کرو -

اس مشق سے تمام جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں - حرارت غریزی بے حد بڑھتی ہے - جسم میں طاقت - توانائی اور غیر معمولی پھرتی پیدا ہوتی ہے - دوران مشق میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے - (۱) ہاتھوں کا نہایت پھرتی سے شانوں کی طرف کھینچنا - (۲) پٹھوں کی رگوں کا تناؤ (۳) پھیپھڑوں کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا -

۱۴۔ خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک پورا سانس کشید کرو۔ جتنی زیادہ دیر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحہ کے لئے روکو (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل جانے دو۔ (چوتھی حالت) مصفّی سانس لے کر پھیپھڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پاٹ دار اور دلکش ہونا صرف حلق پر ہی موقوف نہیں ہے۔ بلکہ چہرہ کی رگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں اکثر فراخ سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے۔ اور تنگ سینہ والوں کی زوردار۔ یہاں ایک دلچسپ بات قابل تجربہ ہے کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے سیٹی بجاؤ۔ اور اپنے چہرے کی اس حالت کا خوب غور سے معائنہ کرو۔ (۲) کچھ بولو یا گاؤ اور چہرے کی تبدیلی کو بغور دیکھو۔ (۳) پھر سیٹی بجاؤ پھر (۱)۔ کئی بار منہ کو بدستور رکھ کر گاؤ دیکھو پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جو گویوں میں آواز کو تانتی بنانے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ اسی ورزش کا نتیجہ ہے۔ کہ ان کی آواز ملائم خوشگوار۔ صاف۔ اتار چڑھاؤ میں پوری اور دلکش ہو جاتی ہے۔ جو ممبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز میں جملہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق قطعہ ورزش کبھی کبھار کرنی چاہئے +

ساتویں واقفیت

پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ جن سے پھیپھڑوں کی تقویت اور حرارت غریزی میں بے اندازہ پیدا ہوتی ہے +

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبسِ دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو۔ (تیسری حالت) روکو جب تک کہ بآرام روک سکو (چوتھی حالت) منہ کھول کر زور سے خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) مصفی سانس لو +

اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے مگر روز روز کی مشق سے بتدریج ترقی ہوتی جائے گی۔ ترقی کا اندازہ کرنے کے لئے گھڑی کو سامنے رکھ لیا کرو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے اعضائے نفس و معدہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں کیمیا مل کر پھیپھڑوں کے تمام خارجی مادہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی عفونت کو کو جو پھیپھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے +

دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ہاتھوں کو پہلوؤں پر رکھکر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) بہت آہستگی سے سانس کو کشید کرو۔ اور کشید کرتے وقت سینہ کو انگلیوں کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھونکتے رہو۔ یہانتک کہ سانس کی اندر گنجائش نہ رہے (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو ہتیلیوں سے دباؤ (چوتھی حالت) مصفی سانس لو +

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی اور تازگی پہنچتی ہے جو لوگ نامکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں ان کے پھیپھڑوں میں ہوا کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے سست اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو بکار بنانے اور تحریک دینے کے لئے پورا سانس لینا ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کارآمد ثابت ہوگی۔ پس بہتر یہی ہے کہ یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کرنی چاہیئے۔ جسم ورزش ہر ہما سے کام لیا جا سکتا ہے۔ اس کی مشق سے بعض

اوقات سر میں چکر سا معلوم ہونے لگے گا۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بند
کر کے ادھر ادھر ٹہلو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کرو۔

تیسری ورزش۔ پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ہاتھوں کو پہلوؤں
پر بغل کے نیچے کمر سے جس قدر ممکن ہو اوپر اس طرح پر رکھو کہ انگوٹھے
پشت کی طرف ہتھیلیاں پسلیوں پر اور انگلیاں سینہ پر آ جائیں۔ (تیسری
حالت) پورا سانس کشید کرو۔ (چوتھی حالت) جتنی دیر ممکن ہو سکے روکو۔
(پانچویں حالت) معمولی سانس لو۔ اس ورزش میں حد اعتدال سے تجاوز نہ
کرنا چاہئے۔ یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے جوڑوں
سے مل کر بنی ہیں۔ جو ان کے پھیلنے و سکڑنے میں مانع نہیں ہوتے۔ ٹھیک
سانس لینے میں پسلیاں بہت کام کرتی ہیں۔ لیکن خلاف قدرت کھڑا رہنے
یا بیٹھنے سے جس کے اکثر لوگ عادی ہوتے ہیں۔ پسلیاں اوزان کے بند
کچھ سخت ہو جاتے ہیں۔ اس نقص کو رفع کرنے کے لئے یہ ورزش ہے۔

چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشادہ کرنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو
(تیسری حالت) حتے الامکان سانس کو روکو۔ بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا
کر ہاتھوں کو اس طرح پر ملا دو۔ کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت)
بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کرو۔ حتےکہ دونو جانب
پھیل جائیں۔ (پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر
چوتھی حالت میں کئی بار ایسا کرو۔ (چھٹی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور
سے نکال دو (ساتویں حالت) معمولی سانس لو۔ اکثر کام کرنے میں جھک
کر بیٹھنے سے سینہ سکڑ جاتا ہے اس ورزش سے نہ صرف اصلی حالت پر
آ جائے گا۔ بلکہ کشادہ بھی ہو گا۔ مگر اس کو اعتدال کے ساتھ کرنا مناسب

ہے۔ زیادتی نہ کرنی چاہیئے +

پانچویں ورزش دورانِ خون کو متحرک کرتا

(سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھکو اور کسی لکڑی یا بید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھاتے جاؤ۔ حتےٰ کہ انتہا کو پہنچ جائے (چوتھی حالت) گرفت کو ڈھیلا کر دو۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ اور آہستگی سے سانس کو خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ (چھٹی حالت) [illegible]

یہ ورزش بلا لکڑی یا [illegible] مٹھی کس [illegible] کر سکتے ہیں۔ فرضی لکڑی کا خیال کر کے اس کی [illegible] کی حالت میں پھیپھڑوں میں [illegible] کر سکے۔ اس لئے سانس [illegible] ایسی حالت میں پورے سانس کے ساتھ اس ورزش کو کیا جانا چاہیئے +

آٹھویں واقفیت

سات چھوٹی ورزشیں

اس واقفیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ ان کو علیحدہ علیحدہ ناموں سے نامزد نہیں کیا گیا۔ مگر ہیں ایک دوسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہم نے اختصار کے ساتھ ان کو لکھا ہے۔ مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگذر نہ کرنا چاہیئے۔ کیونکہ حقیقت میں یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں +

پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ پہلوؤں کی طرف رکھو۔ (۲) بازوؤں کو پہلوؤں میں کھڑا کرکے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ہاتھوں کو بدستور اوپر رکھو (۵) ہاتھوں کو آرام سے پہلوؤں میں نیچے کی طرف آنے دو۔ اور اس عرصہ میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصفیٰ سانس لو۔

دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ہاتھوں کی پشتیں جتنی زیادہ پیٹھ کی سمت مڑ سکیں اچھا ہے۔ پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفیٰ سانس لو۔

تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) بازوؤں کو چند بار پیچھے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ پھر آگے کی طرف گھماؤ۔ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفیٰ سانس لو۔

چوتھی ورزش

(۱) ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش زمین پر لیٹ جاؤ اس طرح پر کہ پیٹ اور رانیں اس سے مس نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) ہتھیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھکر بازوؤں کے بل جسم کو ابھارو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کردو۔ (۶) ایک مصفیٰ سانس لو۔

پانچویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ اور ہاتھ کو دیوار پر ٹیک دو (۲) پورا سانس بھر کر روکو (۳) سینہ کو دیوار کی طرف جھکا کر ملا دو۔ اس طرح پر کہ سارے جسم کا دباؤ ہاتھوں پر پڑے (۴) پھر یکا یک پہلی حالت میں چلے جاؤ۔ چند بار اس مشق کو دوہراؤ (۵) منہ کی راہ سے سانس کو زور سے خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس لیکر ختم کرو۔

چھٹی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ کو کمر پر رکھ کر۔ کمر باہر کو نکال دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روک لو۔ (۳) ٹانگوں کو سخت اور سیدھی رکھ کر جھکو جیسے سجدہ کرتے ہیں۔ اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرتے جاؤ (۴) سیدھے ہو کر پورا سانس کھینچو۔ اور اس مشق کو کئی بار دوہراؤ (۵) مصفی سانس لے کر ختم کرو۔

ساتویں مشق

(۱) سیدھے کھڑے ہو (۲) آہستہ آہستہ پورا سانس کھینچو جیسے کسی خوشبودار چیز کو سونگھتے ہیں۔ جب تک پھیپھڑے بھر نہ جائیں سانس کو باہر نہ نکلنے دو۔ (۳) چند لمحے کے لئے روکو پھر نتھنوں کی راہ سے باہر نکال دو (۴) مصفی سانس لو۔

نویں واقفیت

حرکت اور نفس منظوم

کائنات عالم میں کسی شے کو سکون نہیں۔ ذرہ ناچیز سے لیکر آفتاب

تک ہر چیز متحرک ہے - حرکت کے اسی قانون کے زیر تحت دنیا کا کام
چلتا ہے - قوت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو
جاتی ہیں - جن میں ہر لحظہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے - ادھر ایک صورت
پیدا ہوئی - ادھر اس میں تغیر شروع ہوا - پھر اس تغیر سے دوسری
صورتیں ظہور میں آئیں - ان میں بھی تغیر ہوا - اور دیگر نئی نئی صورتیں
پیدا ہوئیں - غرضیکہ یہ سلسلہ لامتناہی ہمیشہ جاری رہتا ہے - کسی صورت
کو ایک حالت پر قرار رہے یہ ناممکن ہے - انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ
حرکت میں رہتے ہیں - ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے - جو مادہ اس
وقت جسم میں موجود ہے - چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہیگا +
وہ بھی حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک
نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے - آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش
دریا کا اُترنا چڑھنا - چاند کا گھٹنا بڑھنا موسموں کی تبدیلی - پھولوں کا وقت
پر کھلنا - اور ہر شے کا تغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے - جس طرح موجودات
عالم کی تمام چیزیں اس کی مطیع ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے +

علم النفس یا قوتی کا حصہ بہت کچھ اسی نظم پر ہے - جسم کو اس کے مطابق
کرکے جوگی لوگ خزانہ قدرت سے بہت سا پران جذب کر لیتے ہیں - اس کا
مفصل ذکر ہم آئندہ بیان کریں گے - یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے - کہ
قوت ارادی سے پھیپھڑوں کی حرکت میں نظم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے
تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے - اور جب یہ حرکت یکساں و مساوی ہو جاتی
ہے - تو تمام جسم ارادہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح پر جسم کو فرمانبردار
کرلینے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت
حیات پہنچا کر اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ مشکل بات نہیں ہے - نفس
منظم کا عامل اپنے خیالات کو دوسروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے
خیالات کو اپنی طرف کشید کر سکتا ہے (اسی کا نام ٹیلی پیتھی ہے) دور سے
گفتگو کرنا - خیال کو منتقل کرنا - خیال سے علاج کرنا - مسمریزم ہپناٹزم وغیرہ

علوم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی مشق نفس منظوم کے ساتھ شروع کرے تو گنتی کے دنوں میں باکمال جوگی بن سکتا ہے۔

نفس منظوم سے مراد یہ ہے کہ خیال میں نظم قایم ہو جائے۔ یوگی لوگ نظم کا شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ نبض پر ہاتھ رکھ کر نبض کی حرکتوں کو جو فی الحقیقت دل کی دھڑکن ہے ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ چھ وغیرہ شمار کرو۔ یہاں تک کہ یہ شمار ذہن میں ایسا قایم ہو جائے کہ نبض پر ہاتھ نہ رکھ کر بھی شمار کرو تو دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ تھوڑی ہی مشق سے یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً چھ حرکتوں میں سانس کو کشید کر لیتا ہے۔ مگر مشق سے حرکتوں کی تعداد [illegible] کہ نبض کی جتنی حرکات میں سانس کو بھر ا جائے اتنی ہی میں خارج کیا جائے اور پھر کہ اس سے نصف حرکات میں روکا جائے [illegible] حرکات تک ٹھہر کر دوسرا [illegible] درج کرتے ہیں۔ مبتدی کو چاہیے کہ توجہ کے ساتھ اس پر عمل کرے۔ کیونکہ بہت سی ورزشیں جو آیندہ لکھی جائیں گی یہ اس کی روح رواں ہے۔

مشق

(۱) بآرام سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر گردن ایک سیدھ میں رہیں۔ ہاتھوں کو بہ سہولیت گود میں رکھ لو۔ اس طرح بیٹھنے سے جسم کا وزن پسلیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے۔ یہ بھی تحقیق ہوا ہے۔ کہ اگر سینہ اندر کو دبا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا رہے تو نفس منظوم کا فایدہ پورا نہیں ہوتا (۲) آہستہ سے سانس کو چھ حرکات نبض تک کشید کرو (۳) تین حرکات تک روکو (۴) چھ حرکات نبض میں آہستہ آہستہ خارج کردو۔ (۵) تین حرکات ٹھہر کر دوسرا سانس شروع کرو۔ (۶) کئی بار اس مشق کو دوہراؤ۔ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ۔ (۷) جب ورزش ختم کرنے کا ارادہ ہو گہرے سانس لو۔ اس سے آرام ملیگا اور پھیپڑے صاف

ہو جائیں گے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشید و اخراج کی مدت ۱۵ حرکات نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ کیونکہ مقصود صرف نظم سے ہے طوالت سے نہیں جس قدر نظم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا نہ ہو جائے کہ حرکت نظم کو تمام جسم میں بخود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر جاری رکھو۔

چند نکتے (۱) چونکہ طاقتور قلب کے لئے طاقتور جسم کی بھی ضرورت ہے۔ اس لئے عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہونی چاہیئے (۲) جسم انسانی ایک لمپ سے مشابہ ہے۔ جس میں روح کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منظوم کے ساتھ قوت خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس متعلقہ علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ قوت ارادہ کو تقویت دیتی ہے اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تشریح نہ کریں گے۔

ورزش ہشتم
تقسیم پران

فرش پر یا بستر پر سیدھے لیٹ جاؤ۔ نظم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو۔ جب نظم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو۔ کہ بر کشید نفس کے ساتھ خزانہ قدرت میں سے بہت سا پران کشید کر رہے ہو اور اس کو ہوا کی نالیوں کے ذریعے معدہ (Solar Plexus) میں جمع کرتے جاتے ہو۔ اخراج نفس کے ساتھ ارادہ کرو۔ کہ پران تمام جسم میں چوٹی سے لے کر ایڑی تک رگ رگ کو متحرک کرتا ہوا قوت دیتا جاتا ہے۔ اس ارادہ کے ساتھ پران کی ایک خیالی تصویر بناؤ۔ گویا پران تمام اعضاء کے ذریعہ سے داخل ہو کر معدہ (Solar Plexus) میں جمع ہوتا اور پھر وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے

ساتھ تمام جسم میں ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی پوروں تک پہنچتا ہے۔ اس کارروائی میں ارادہ پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ خیالی تصویر کا بنانا مقصود ہے۔ جسمانی رگوں کو تازگی و قوت بخشنے میں یہ مشق نہایت مفید ہے۔ اس سے تمام جسم میں راحت سی محسوس ہونے لگتی ہے۔ خاص کر اس حالت میں جبکہ جسم میں تکان یا سستی محسوس ہو۔

گیارھویں واقفیت

درد کو دور کرنا

لیٹ کر یا سیدھے کھڑے ہو کر تنفس منظم لینا شروع کرو اور خیال باندھو کہ پران کو دافعہ درد کے لئے کشید کر رہے ہو۔ جب پران خارج کرنے لگو تو خیال کرو کہ پران درد کی جگہ جا کر دوران خون کو قائم کرتا اور رگوں کو قوت بخشتا ہے۔ دیکھو پران مقام درد پر پہنچ کر اس کو کشید کر رہا ہے۔ اب کا مرتبہ جب سے خارج سانس لو تو درد میں بہت کچھ افاقہ ہو جائیگا۔ اس خیال کو دل میں لئے ہوئے سانس روک کر پران کو خارج کر دو۔ سات مرتبہ یہی مشق کرو۔ پھر تنفس منظم سانس لیکر تھوڑی دیر آرام کرو۔ اور جب تک درد بالکل دور نہ ہو جائے اس مشق کو جاری رکھو۔

نوٹ: اگر درد کی جگہ ہاتھ رکھو تو جلد ہی اثر ہوگا۔ اس صورت میں خیال کرنا ہوگا کہ انگلیوں کی پوروں کی راہ سے درد کو خارج کر رہے ہو۔

بارھویں واقفیت

اپنا علاج

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر سست ہو جاؤ۔ تنفس منظم لینا شروع کرو۔ اور

جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو
رہی ہے +

مشق

نفس منظوم لینا شروع کرو۔ اور جب اچھی طرح قائم ہو جائے۔ اپنے
ہاتھوں کو نہایت آہستگی سے بیمار کے جسم سے مس کرو۔ اور دل میں یہی خیال
رکھو کہ ہوا میں سے کشید کیا ہوا پران مریض کے جسم میں داخل کر رہے ہو۔ یہ
تصور جاری رہے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ بیچ بیچ میں
ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکتے بھی رہو۔ ایسا کرنا اور علاج کے خاتمے پر
ہاتھوں کا دھو ڈالنا اچھا ہے ورنہ مبادا مرض کا اثر تم میں عود کر آئے۔
علاوہ ازیں مشق کے بعد چند بار مصفا سانس لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے
وقت تصور کرو کہ پران کی دھارا مریض کے جسم میں جا رہی ہے۔ اس کے جسم کو
ذخیرہ قدرت سے ملا دو۔ اور خود پران کے گزر کے لئے درمیانی ذریعہ رہو
ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے
کہ پران مریض کے جسم میں بسہولیت پہنچتا ہے اس دوران میں نفس کے
نظم کو بھی وقتاً فوقتاً دیکھتے رہو کہ ٹھیک رہے اور پران مریض کے جسم
میں بلا رکاوٹ پہنچتا رہے۔ ہاتھوں کو ننگے جسم پر رکھنا بہتر ہوگا۔ مریض کے
جسم کو کبھی کبھی نہایت آہستگی سے انگلیوں کی پوروں سے ٹھونکتے بھی جاؤ
مگر انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا رہیں۔ ملیں نہیں۔ ازالہ امراض میں
خیالی حکم دینا بھی سو دوا کی ایک دوا ہے۔ اس طرح پر کہ نکلو۔ یا قوت
پکڑو۔ جیسی صورت ہو اور جو مناسب ہو ایسے حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے
ان ہدایات کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ۔ اور اپنی عقل سے بھی کام
لو۔ ہم نے عام طریقہ بتا دیا ہے۔ اس سے سینکڑوں موقعہ پر کام لے
سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر بہت سادہ ہے مگر بڑے بڑے
کام کا ہے کیونکہ عامل اس سے اسی قدر کام لے سکتا ہے جس قدر کہ بڑے
بڑے مشہور معالج مختلف امراض پر نہایت پیچیدہ اور مشکل طریقوں سے کام

لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منظوم کو بھی شامل کر لیا کریں
تو ۹۹ فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں +

چودھویں واقفیت

دُور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پران دوسروں تک پہنچایا جا سکتا ہے بشرطیکہ وہ
اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ معالج اپنی قوت خیال سے پران کو مریض کے
پاس جہاں کہیں وہ ہو بھیجتا ہے۔ اور وہ خلا میں سے گذر کر مریض کے جسم میں داخل
ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہو۔ دُور کے علاج میں لازمی ہے
کہ معالج مریض کی خیالی تصویر اپنے سامنے قائم کر لے۔ یہ کارروائی قلبی اور
معالج کی قوت متخیلہ پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر حال کو محسوس ہونے
لگتا ہے کہ معمول پاس ہی ہے۔ تھوڑی سی مشق سے یہ ملکہ حاصل ہو جاتا ہے
کہ جب چاہو۔ کیونکہ متخیلہ اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے۔ گویا
مریض مجسم تمہارے روبرو ہے۔ کہا جاتا ہے۔ جب یہ حالت ہو جائے مریض سے مخاطب
ہو کر کہو میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جس سے
تمہیں صحت ہو گی۔ پھر خیال کرو کہ گویا ہر نفس منظوم کے اخراج کے ساتھ پران
نکل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی سراپا تمہارے سامنے
موجود ہے) اس خیال سے مریض چاہے تم سے کتنے فاصلہ پر ہو پران خلا کے
بیچ میں سفر کر کے فی الفور اس کے پاس پہنچ جائیگا۔ اور بات کی بات میں
[illegible] دیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی
ضرورت نہیں۔ لیکن اگر ایسا کر لیا جائے تو حرج بھی نہیں۔ مریض کی اثر
قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تمہاری قلبی قوت حاصل کرنے کے
لئے تیار ہے اس میں فوری اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دیتی ہے۔ اگر

تاہم کوئی وقت مقرر کر لیا جائے تو اس وقت مریض کو ساکت و ساکن ہو کر اثر قبول کرنے پر آمادہ رہنا چاہیے یہی حقیقی اصول دورے کے علاج کا لوگوں میں لکھا گیا ہے۔ اس طریق سے تھوڑی سی مشق پر تم بڑے بڑے مشہور معالجوں کی برابر کارروائی کر سکتے ہیں۔

پندرھویں ہدایت

خیال کو منتقل کرنا

دورے کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طرح اپنے خیال کو بھی منتقل کیا جا سکتا ہے۔ خیال جس کے پاس بھیجا جائیگا وہ اسے محسوس کریگا۔ مگر یہ یاد رہے کہ برا خیال اچھے خیالات والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اچھے خیالات ہمیشہ مثبت ہوتے ہیں اور برے منفی تمنے سمجھا ہماری مراد یہ ہے کہ اچھوں کا اثر تو برا ہو سکتا ہے۔ مگر بروں کا اچھوں پر نہیں ہوتا اگر تم اپنا چاہتے ہو کہ کوئی شخص تمہاری محبت میں مبتلا ہو۔ بشرطیکہ تمہارے دل میں بھی اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور تمہاری نیت بھی پاک ہے تو تمہارا خیال ضرور اس پر اثر انداز ہوگا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود غرضی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات پاک دل حضول پر خاک اثر بھی نہ ڈال سکیں گے۔ بلکہ الٹا وہ چند قوت کے ساتھ واپس پلٹ کر عامل پر حملہ آور ہونگے۔ اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلبی قوت کا ناجائز استعمال کرنا گویا بجلی کے ساتھ کھیلنا ہے۔ اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات کو پاک رکھو۔ پھر تم کو کبھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکیگا۔

چند نکتے

(۱) اگر کبھی بھولے سے برے خیالات کے آدمیوں کی صحبت کا اتفاق

جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کر کے نفس منظوم کے ساتھ تصور کرو کہ پران کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہو یہ طریقہ ہر ایک حصہ جسم کے لئے کافی ہے۔ ماحصل یہ کہ صحت کا خیال جمانے سے صحت ملتی ہے۔ خوبصورتی کا خیال جمانے سے خوبصورتی۔ جیسا تمہارا خیال ہوگا ویسے ہی بن جاؤ گے۔ نفس منظوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ رکھو کر اور پھر اس کا تصور قایم کر کے تم ہر ایک دلی خواہش کو (بشرطیکہ اس میں خود غرضی کی بو نہ ہو) پورا کر سکتے ہو۔

(۶) خطرناک جذبات یا انتشار قلب کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات۔ مثلاً خوف۔ غصہ۔ فکر۔ نفرت۔ حسد۔ انتقام وغیرہ قوت ارادی سے جس کے ساتھ نفس منظوم کی مشق بھی ہو۔ بہت آسانی سے دور کئے جا سکتے ہیں۔

مشق

نفس منظوم کو شروع کر کے خیال (دل) میں قایم کرو۔ اور حکم دو کہ نکل۔ یہ حکم اخراج نفس کے وقت اطمینان و مضبوطی کے ساتھ دینا چاہیئے۔ اور تصور کرنا چاہیئے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا کر کے معمولی سانس لو۔ اور پھر دیکھو کہ کس قدر فایدہ ہوا ہے۔ مگر حکم دل سے اور مضبوطی کے ساتھ ہونا چاہیئے۔

(۷) قوت حیوانی کو بطریق دیگر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سانس کی ایک ایسی مشق درج کرتے ہیں۔ جس کے ذریعہ سے ہمارے شاگرد قوت حیوانی سے تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے۔ بجائے اس کے کہ اس کو مستورات کی محبت میں جایز و ناجایز طریقہ سے ضایع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں خلق کرنا ہے لیکن جسم میں اس کی بدولت یا وہ حیات بخش پیدا کر کے ہم اس سے بجائے تخلیق کے اور کام بھی لے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں تو دو تین سو سال تک زندہ رہ کر دماغی و جسمانی قوت کا حظ اٹھا سکتے ہیں جوگی لوگ جب ذیل کی مشق پر عمل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات پیدا ہو۔ پر جسم

ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم سے اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت مقناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلتے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے عضو تناسل مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج دو یہ چاہو نفس پرستی میں ضائع کرو۔ چاہو تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل ضائع نہ کرو۔ اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا کی بہار دیکھو۔ یہ تمہارے بس کی بات ہے۔

قوت حیوانی کو کسی دوسری قوت میں منتقل کر کے اپنے جسم میں جذب کر لینا سہل ہے۔ نفس منظوم کے ساتھ یہ کارروائی بآسانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہو جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبۂ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے۔ کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے۔ اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں منتقل کرانے میں آسانی رہتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے:-

محض قوت کا خیال دل میں کرو۔ اور خیالات نفس پرستی کو دور رکھو۔ اگر کوشش کے باوجود بھی ایسے خیالات کو دور نہ کر سکو تو گھبراؤ نہیں۔ بلکہ یہ خیال کرو کہ ایسے خیالات اس قوت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و دماغ کی قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ شست ہو کر لیٹ جاؤ۔ یا سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور تصور باندھو کہ قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کشید کر کے لیے جا رہے ہو جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہو گی اور مادہ حیات بن کر جمع رہے گی۔ پھر نفس منظوم لینا شروع کرو۔ اور ہر کشیدہ دم کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو اوپر کی طرف کشید کر رہے ہو اور قوت ارادی سے حکم دو کہ قوت حیوانی عضو تناسل سے نکل کر دماغ میں آ جائے۔ اگر نفس کا نظم ٹھیک ہو گیا ہے اور تصور بھی قائم رہے تو قوت کا اوپر کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور حصۂ جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں جانے کے لئے حکم دو۔ اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طرح

سے جسم کو بھی سڈول اور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشیدِ دم کے ساتھ قوت کو اوپر کی طرف کشید کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھیجنا ہو بھیجا جائے ایسا کرنے سے جہاں قوت پہنچانی ہوتی ہے ضرور پہنچ جاتی ہے۔

یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو منی کہتے ہیں۔ کشید نہیں ہوتا بلکہ لطیف پران جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے۔ تو مضائقہ نہیں۔ مگر ارادتاً جھکانے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔

(٨) دماغ کا تکان رفع کرنا۔ سیدھے بیٹھو۔ بالکل سیدھے چھاتی باہر کو نکلی ہوئی۔ شانے اوپر کو اٹھے ہوئے۔ آنکھیں آگے کی طرف ہاتھوں کو رانوں پر ٹکا رہنے دو۔ اور نفس منظوم لینا شروع کرو مگر پہلے کی طرح نہیں۔ بلکہ ایک نتھنے سے کشید کرو۔ اور دوسرے سے خارج پھر دوسرے سے کشید اور پہلے سے خارج۔ علیٰ ہٰذا القیاس۔ مثال دیکھو۔ اول بائیں نتھنے کو انگوٹھے سے خوب بند کرکے دائیں سے سانس کشید کرو۔ اور حسب معمول روک کر دائیں نتھنے کو بند رکھ کر بائیں سے خارج کردو۔ پھر دائیں نتھنے کو بدستور بند رکھ کر بائیں سے کشید کرو۔ اور دائیں سے خارج کرو۔ [illegible]

یہ ورزش دماغ کے تکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے لئے ازحد مفید ہے۔ (بالخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا پڑتا ہے۔) سخت سے سخت دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی حاصل کرسکتا ہے۔

سولھویں واقفیت

نفس روحانی

نفس منظوم اور قوت ارادی سے صفات دماغی و قلبی ہی حاصل نہیں ہوتیں

بلکہ روحانی قوتیں بھی ہوں گی لوگوں کا قول ہے کہ بعضوں میں بڑی بڑی قوتیں
موجود ہیں۔ جو بحالت موجودہ مخفی ہیں۔ اور رشد شدہ ترقی ہونے پر ظہور میں آئیں گی
لیکن ہم کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں
کو حاصل کر سکتا ہے۔ جو قانون قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد بنی نوع
انسان کو حاصل ہوں گی۔ اس غرض کے لیے جس قدر اشغال ہیں ان کی روح
رواں ہے نفس منظوم ہر چند اس طریقہ نفس میں کوئی ایسی صنعت نہیں
جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے۔ تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ
اپنے بس میں ہو جاتے ہیں۔ کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔
ہم ذیل میں دو طریقے علم باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔
(۱) علم الروح (۲) علم محیط۔ طالب کو شروع میں زیادہ بے قرار نہ ہونا چاہیے
بلکہ صبر اور استقلال سے اس کو مشق [illegible] ہے کہ تکمیل کی مشق
کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر ظہور میں آتا [illegible]
(۱) علم الروح۔ انسان کی اصلی انانیت [illegible] دماغ [illegible] نہیں ہے۔ یہ
[illegible]
دماغ و دل پر [illegible] ہیں جن کو وہ (اپنی انانیت) آلات کے طور پر استعمال
کرتی ہے۔ پھر اصلی انانیت کیا ہے؟ آؤ ہم بتائیں اصلی انانیت وہ ہے جس کو
انسان "میں" کہتا ہے۔ اور جس کا ظہور احدیت میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں
یہ وہ قطرہ ہے دریائے وحدت کا۔ جو ہمیشہ ایک سی ہی حالت میں رہتا ہے۔
جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے۔ تم ہمیشہ کبھی بھول کر بھی یہ خیال
نہ کرنا کہ تمہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم کچھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی
کچھ تم ہو جسم جس کا نام ہے۔ وہ ایک عارضی مقام ہے۔ (تمہارا) جس کو ایک نہ ایک
دن تمہیں چھوڑنا ہوگا۔ جس طرح پرانے کپڑے کو اتار کر پھینک دیتے ہیں۔
تم اگر چاہو تو وہ قوت حاصل کر سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری)
حقیقت آشکارا ہو جائے۔ اور معلوم ہو جائے کہ اس کا وجود جسم کی ہستی
پر منحصر نہیں ہے بلکہ اس کے فنا ہو جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم

زندہ رہو گے۔ یوگی لوگ اس قوت کو جس مشق سے حاصل کرتے ہیں اس کا راز ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی جان ہے۔ ہم عمداً یہاں قلمبند کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ جب مبیرا ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے۔ تو اس کے کان میں وہ راز پھونکا جا سکتا ہے ۔

(۴) علم محیط یا وصال ذات باری۔ اگر ذات محیط ایک بے تھاہ سمندر ہے تو روح انسان اس کا ایک قطرہ جو بظاہر اس سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر فی الحقیقت ہے اسی کا جزو۔ انسان جوں جوں روحانیت میں ترقی کرتا جاتا ہے اس کو اپنا تعلق ذاتِ محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خود کو اور ذات محیط کو ایک ہی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے ۔

یوگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس مسلوم و استغراق حاصل کرتے ہیں۔ لیکن ہم یہاں صرف ایک مشق لکھنے پر ہی اکتفا کریں گے ۔

مشق

پشت پر تکیہ لگا کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ نفس مسلوم لینا شروع کرو اور ذات محیط سے جو تمہارا تعلق ہے اس پر غور و تصور کرو۔ کہ اس کا ایک ذرہ تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جزو تصور کرو ۔

محسوس کرو کہ ذاتِ محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے۔ اس کی قوت و دانائی تمہارے حصے میں آ رہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ میں جاؤ۔

(۱) ہر کشید نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذات باری کی قوت لانہایت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو۔ کہ اس قوت کو اور وں تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر جاندار کی محبت سے دل کو پُر کر دو اور جانو کہ جو فضل الٰہی تم پر ہے اور وں پر بھی ہے اور تصور کرو کہ نورِ ذات تم میں بھرا ہوا ہے ۔

(۲) نہایت ادب اور خلوص باطنی کے ساتھ ذات باری کا تصور دل میں قایم کرو۔ اور خیال کرو کہ اس کا دریائے نور جوش میں آکر تمہاری کشتی دل کو سیراب کر رہا ہے۔ نیا تم میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر یہ خیال کرو کہ یہ نور تم سے نکل کر تمہارے بھائی بہن اور ان لوگوں میں جاتا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو۔ اس مشق کے عامل کو غیر معمولی طاقت و دانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

عام ہدایات

(۱) ہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ہمارے شاگردوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں جائے گی جو نادرست کی دلدل میں بطرح پھنس کر روزخانست کے نام سے کانوں پر ہاتھ دھرتے ہیں۔ ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فایدہ نہ اٹھا سکیں گے اس لیے ان کو چاہئے کہ ان سے درگذریں ورنہ انجام اچھا نہ ہوگا۔

(۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دوران مشق میں طبیعت کو ان خیالات پر قایم رکھیں۔ جن کا تصور جمانے کے لئے اوپر لکھا گیا ہے۔ آہستہ آہستہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کر پورا تصور قایم ہو جائیگا۔

(۳) ان مشقوں کو بلا ضرورت بار بار نہیں کرنا چاہئے۔ اور نہ ان سے جو سرور نہیں حاصل ہوگا اس کے بھروسہ آکر معاملات دنیوی سے متنفر نہ ہو جانا۔ کیونکہ تعلقات دنیوی گو کیسے ہی ناگوار اور خلاف طبع ہوں۔ تمہارے لئے ضروری ہیں اس لیے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ روحانی سرور سے دنیاوی تکالیف و مصائب کا مقابلہ کرو۔ اور خیال کرو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔

ہمت اور استقلال سے تم کوشش کئے جاؤ اور فضل الٰہی کی امید وار رہو۔ خدا ہم کو اور کل بنی نوع انسان کو با اطمینان رکھے۔